



食育だより

幸松小学校
令和7年7月号
毎月19日は食育の日
＊おうちの人と読みましょう＊





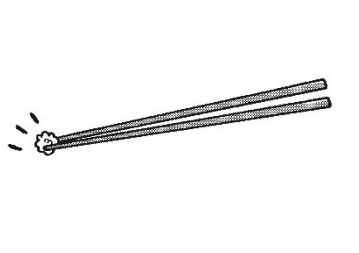



1学期も残り1か月を切りました。1学期が終わると夏休みが始まります。夏休みを元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活の基本は“早寝、早起き、朝ごはん”です。



窒息を防いで安全に食べよう



食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

◎よくかんで食べる 	◎よい姿勢で食べる 	◎一口量を少なく 
×食べながら話さない 	×驚かせない 	×早食いをしない 

©少年写真新聞社2025

牛乳を上手に活用しましょう

給食で毎日出る牛乳は、成長期のみなさんにとって必要な栄養素がたくさん含まれる飲み物です。給食を食べるときは、牛乳や汁物などを最初に飲み、口の中を湿らせてから食べるようにすると、口の中に食べ物がつきにくくなり、窒息防止になります。また、食べている最中も、主食・おかず・汁物(牛乳)と、交互に食べるようにすると、のどにつまりにくく、口から食道へ食べ物が流れやすくなります。窒息防止の観点からも、牛乳はしっかり飲みましょう。

こまめに！水分補給

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶など、エネルギーの低い飲み物にしましょう。激しい運動などで大量に汗をかく時は、塩分が含まれているスポーツ飲料を活用するのも良いですが、スポーツ飲料の中には、500mlのペットボトル1本中に30g以上の糖分が含まれている製品もあります。だらだらと飲み続けると、糖の過剰摂取による肥満や虫歯になる恐れがありますので、飲み過ぎに注意が必要です。



★牛乳は、不足しがちなカルシウムを手軽に摂取できる優れた飲み物です。給食がある日とない日では、カルシウムの摂取量に差が出るといわれています。1日400ml(給食の牛乳2本分)を目安に、夏休み中も飲めるといいですね。



おうちの仕事をやってみましょう



夏休みを利用して、食に関する色々なことにチャレンジしてみましょう！

◆食事の準備をする ◆食器を並べる ◆食事の後片付けをする

◆買い物をする ◆ごみを分別する・へらす

ほかにはどんな仕事があるかな？
おうちで見つけてみましょう



苦手な食べ物や料理を「食べきる」ことも、「食品ロス(まだ食べられるのに、捨てられてしまう食品)」を減らす大切な行動のひとつです。

★7/11(金)、3年生がとうもろこしの皮むきを行います！



7月11日(金)、3年生が給食に使うとうもろこしの皮むきを行う予定です。全校分をむいてもらいます。

むいたとうもろこしは、当日の給食で提供します。

3年生のみなさん、よろしくお願いします！

食育標語

食育標語へのご協力ありがとうございました。すばらしい標語がたくさんありました。紹介する作品は、学期ごとに廊下にて掲示しています。ご来校の折には、ぜひ、ご覧ください。



作品の紹介



◆1年生◆

はじめてむいたそらめは ふっくらつやつや いいおあげ
ふしぎだね ごはんたべたら げんきまんたん
もりもりと ごはんたべると ちからもち
きゅうよくは なんどもおかわり おいしいな！
にがてでも やさいにチャレンジ けんこうに
おいしいな いつもきゅうよく おいしいな

◆2年生◆

あたたかい ごはんとかぞくの わらいごえ
おいしくなあれ まほうのことばで ぜっぴんだ
あさごはん しっかりたべる子 元気な子
たのしいな みんなでごはん おいしいね
赤・黄・緑 食べると 元気がわいてくる
ぴかぴかの おさらになるよ かんしよくだ
あさごはん のこさず食べて ちょうげん気

◆3年生◆

いただきます 今日も元気に 食べようよ
朝ごはん 食べて頭を フルかいてん
きゅう食は みんなの楽しみ 味わおう
よくかんで 味わって食べよう かんしゃをこめて
朝ごはん 体をバリア みな元気
おいしいな えがおいっぱい きゅうよくだ



◆4年生◆

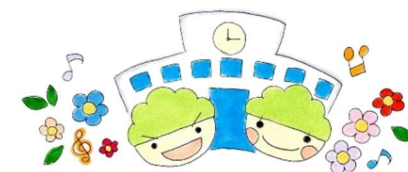
朝ご飯 ねむった身体 目をさませ
朝ごはん 一日の始まり 目ざし時計
いただきます 農家さんの気持ち 忘れずに
手を合わせて みんなに感しゃ いただきます
食べものを たくさん食べて けんこうに
おいしいね その一言が うれしいな
よくかんで じょうぶな体 じょうぶな歯

◆5年生◆

残さず食べた 私もできた SDGs
たんぱく質 元気のもとだ レッツゴー！！
感謝しよう 食べられる事は 幸せな事
いただきます ごはんが始まる 今言葉
夕ごはん みんなでお話 ワッハハハ
朝昼夜 しっかり食べて 元気な子
日々の食 一口一口 感謝を胸に
米作り 一から学んで 感じる美味さ
外食も いいけどやっぱり うちのごはん
いただきます いつもつくってくれて ありがとう

◆6年生◆

好き嫌い あればあるほど 不健康
暗い日も ご飯を食べれば 元通り
手を合わせ 一つぶのこさず いただきます
朝ごはん のこさずたべて けんこうに
食品ロス みんなでへらそう コツコツと
食べるとき 感謝をしよう いただきます
朝ごはん よく食べよく噛み 健康体
いただきます きれいにたべて にっこにこ
朝ご飯 スタートラインは ここからだ
朝ご飯 沢山食べたら 元気満点



たくさんのすばらしい標語を
ありがとうございました！